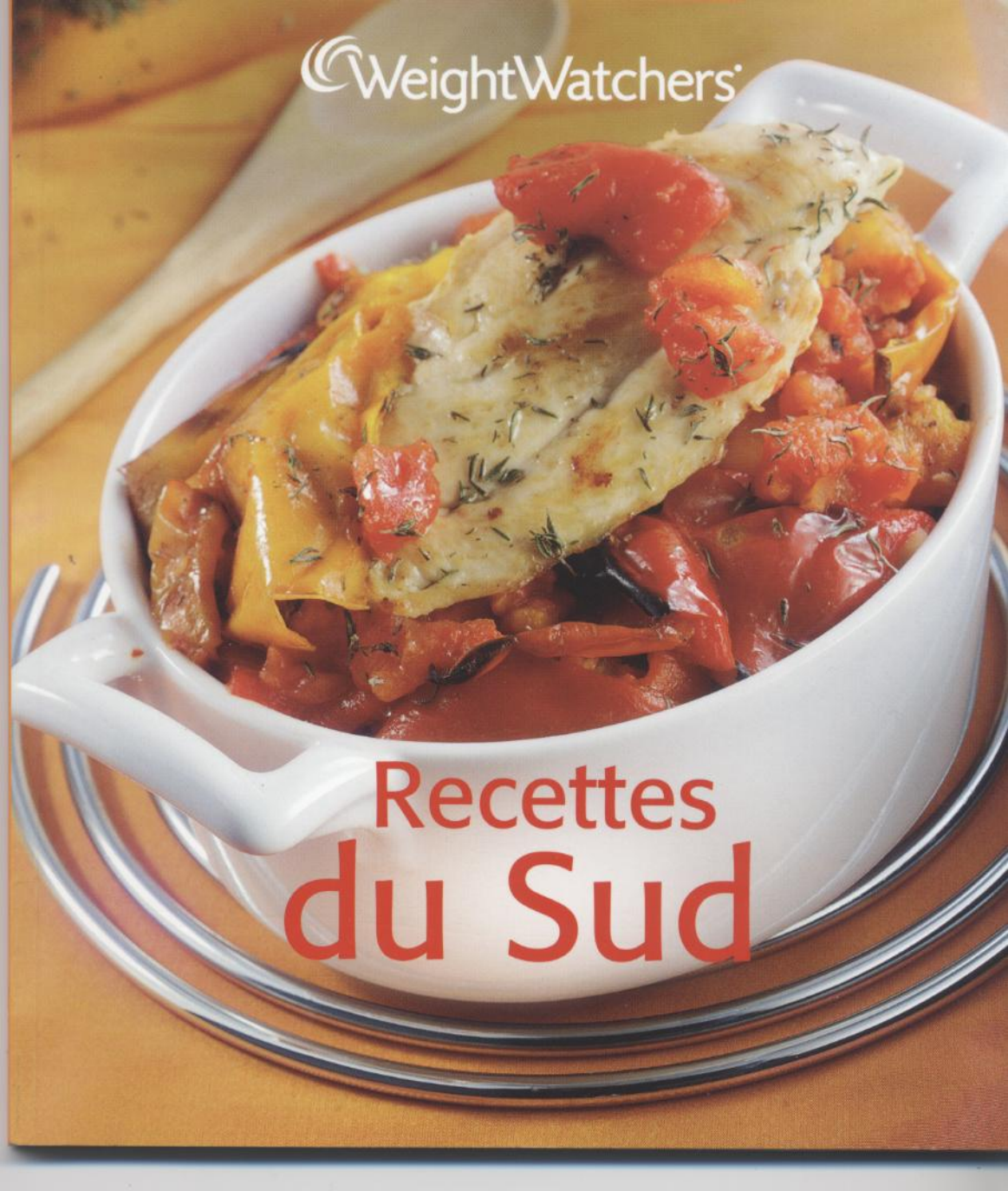

WeightWatchers
Recettes
du Sud

Recettes du Sud

Vous pouvez faire entrer les rayons du soleil dans votre assiette… comment ? En utilisant les ingrédients de la cuisine du Sud, non seulement les fruits, les légumes mais aussi les céréales, les viandes et poissons … leur large diversité est une aide précieuse à votre équilibre alimentaire.

Les herbes et aromates font le bonheur de cette cuisine très parfumée : les risottos, les pizzas, les pâtes et les salades y trouvent ainsi leur accord parfait pour faire exploser les saveurs sur le palais et pour créer de véritables enchantements pour les yeux.

Partez en voyage avec nous au travers de ces recettes légères et succulentes comme la Foccacia au romarin, le Lapin à la cacciatora et la Panacotta au citron. Laissez entrer toutes ces nouvelles saveurs qui viennent du sud, ce sont autant de rayons de soleil dans votre cuisine quotidienne !

Très bon appétit,

WeightWatchers

Sommaire

	unités POINTS	Page
Entrées, potages		
Salade olivette aux haricots blancs	1,5	6
Ail rôti	0,5	7
Croques de polenta à l'artichaut	3	8
Minestrone aux haricots frais	3	10
Anchoïade légère	1	11
Foccacia au romarin	3,5	12
Soupe au fenouil	1,5	14
Méli mélo de roquette et trévise aux pignons	2	15
Petits flans à l'ail et au persil	2,5	16
Panzanella	1,5	18
Salade de pois chiches à la feta	3,5	19
Insalata façon Modène	3	20
Poireaux à la parmesane	1,5	22
Velouté de poivron rouge à la ricotta	1	23
Antipasti de petits calamars	2	24
Plats, accompagnements		
Pizza aux légumes grillés	4	28
Pizza Oceana	4	29
Pavés de saumon sauce verte	4	30
Fusilli au pistou	5	31
Fritatta aux tomates cerise et à la mozzarella	3,5	32
Gnocchi de la mer	6	34
Tagliatelles fraîches au citron	5,5	35
Piccata de veau au coulis	4	36
Spaghetti à la ricotta	5	38
Risotto de la mer	5,5	39
Penne, bolognaise végétarienne	5	40
Blinis au risotto	3,5	42

	unités POINTS	Page
Polenta à la sauge	2	43
Rôti de porc à la sauge	2,5	44
Blancs de seiche farcis	3,5	46
Poulet au marsala	3	47
Volaille à la Romaine	2,5	48
Rigatoni, sauce gorgonzola	5,5	50
Gressins	1,5	51
Caponata sicilienne	1,5	52
Oignons glacés	1	54
Aubergines grillées	1	55
Risotto milanaise	4,5	56
Pavés de thon à la Génoise	5,5	58
Sauce à la viande	1	59
Pain pita aux crudités et à la menthe	3	60
Risotto aux épinards	4,5	62
Sauce tomate parfumée	0,5	63
Lapin à la cacciatora	3	65

Desserts, collations

Cheesecake express aux abricots	3	68
Expresso frappé	2	70
Coupe calabraise	1,5	71
Panacotta au citron	1,5	73
Granité de pastèque	0	74
Orange au chocolat	2,5	75
Figues au mascarpone, coulis de fraises	3	77
Coupe de melon spumante	0,5	78

Index

Index par ingrédient	80
Index par unité ***POINTS***	88
Index par temps de préparation	92

Les entrées et potages

Par personne

1,5 unité POINTS

Entrée

Préparation : 15 mn | Réservation : 30 mn

Salade olivette aux haricots blancs

Pour 4 personnes

- 8 tomates olivette coupées en quartiers
- 1 poivron jaune détaillé en fines lanières
- 1 oignon rouge finement haché
- 1 petite boîte de haricots blancs rincés et égouttés (140 g)
- 4 cc d'huile d'olive
- 1 cc de vinaigre de vin blanc
- 1 CS de persil plat ciselé
- sel, poivre

1 / Dans un saladier, mettre les quartiers de tomate, les lanières de poivron, l'oignon haché et les haricots. Saler légèrement et poivrer.

2 / Asperger d'huile d'olive et de vinaigre. Parsemer de persil et mélanger délicatement. Couvrir et réserver 30 minutes avant de servir afin que les saveurs se développent.

Suggestion

Cette salade peut être enrichie de miettes de thon et d'olives noires (à comptabiliser).

Par personne
0,5 unité POINTS

Entrée

Préparation : 5 mn | Cuisson : 50 mn

Ail rôti

Pour 4 personnes
ou 4 têtes d'ail

- 4 têtes d'ail (350 g)
- 20 cl de bouillon de volaille
- 1 bouquet de thym
- 1 grande branche de romarin
- 2 cc d'huile d'olive
- poivre du moulin

1 / Préchauffer le four à 210° C (th. 7). Couper le dessus des têtes d'ail sur un 1/2 cm de façon à dégager légèrement les gousses. Mettre les têtes côte-à-côte dans un plat creux à four. Verser le bouillon de volaille dans le plat. Donner un tour de moulin à poivre. Recouvrir de brins de thym et de romarin puis d'une feuille de papier aluminium. Enfourner pour 40 minutes jusqu'à ce que l'ail soit tendre et coloré : si nécessaire, ajouter un peu de liquide en cours de cuisson pour éviter que les têtes d'ail n'attachent.

2 / Enlever la feuille de papier aluminium et les herbes. Enduire le dessus des têtes d'huile d'olive avec un pinceau et faire dorer 10 minutes supplémentaires : ajouter un peu de liquide dans le plat s'il n'y en a plus. Laisser tiédir ou refroidir à température ambiante.

Suggestion

L'ail rôti est souvent utilisé dans les recettes italiennes, écrasé puis tartiné sur du pain grillé ou bien mixé avec un peu de bouillon de volaille pour obtenir une délicieuse sauce. L'ail rôti peut se conserver dans une boîte hermétique, dix jours au réfrigérateur.

Par personne

3 unités POINTS

Entrée

Préparation : 15 mn | Cuisson : 13 mn | Réfrigération : 1 h

Croques de polenta à l'artichaut

Pour 4 personnes

- 4 cc d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 4 cœurs d'artichaut en boîte, égouttés
- 4 tomates pelées et épépinées coupées en petits dés
- 2 filets d'anchois à l'huile hachés
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 CS de jus de citron
- 50 cl de bouillon de légumes
- 120 g de polenta précuite
- 1 CS de parmesan râpé (10 g)
- poivre

1 / Faire chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse antiadhésive, y faire rissoler l'ail puis ajouter les cœurs d'artichaut, les tomates, les anchois et le vin. Laisser mijoter à feu doux 4 minutes, tout en remuant, jusqu'à ce que le vin s'évapore et que les tomates soient fondues, poivrer et incorporer le jus de citron. Réserver.

2 / Porter le bouillon de légumes à ébullition dans une casserole. Verser la polenta en pluie et la faire épaissir 3 minutes, à feu doux, sans cesser de remuer. Verser la préparation dans 4 petits moules de 8 centimètres de diamètre. Lisser à la spatule et laisser durcir 1 heure au réfrigérateur.

3 / Préchauffer le gril du four. Démouler les cercles de polenta, les badigeonner au pinceau avec les 2 cuillerées à café d'huile restante. Les disposer sur la plaque du four et les faire griller 2 minutes de chaque côté. Garnir les cercles de la préparation à l'artichaut, les saupoudrer de parmesan et les passer sous le gril à nouveau 1 minute. Servir aussitôt.

Par personne

3 unités POINTS

Entrée

Préparation : 20 mn | Cuisson : 22 mn

Minestrone aux haricots frais

Pour 4 personnes

- 1 cc d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 1 petite carotte coupée en fines rondelles
- 1 branche de céleri détaillée en dés
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 petite boite de dés de tomates
- 200 g de chou vert émincé en lanières
- 100 g de courgette coupée en dés
- 1 CS de persil haché
- 80 cl de bouillon de volaille dégraissé
- 140 g de petites pâtes à minestrone (macaronis courts, conchiglie rigate)
- 120 g de haricots coco frais écossés (360 g avec les cosses)
- 1 CS de parmesan râpé
- sel, poivre du moulin

1 / Faire chauffer l'huile dans un autocuiseur. Y faire blondir l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail pendant 2 minutes, tout en remuant avec une spatule en bois.

2 / Ajouter les dés de tomates, le chou, la courgette et le persil. Mélanger 2 minutes, verser le bouillon de volaille et fermer hermétiquement. Faire cuire 10 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Retirer du feu et enlever le couvercle, une fois la vapeur échappée.

3 / Remettre l'autocuiseur sur le feu. Verser les pâtes puis les haricots coco, poursuivre la cuisson 8 minutes, à découvert. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer. Verser dans une soupière. Au moment de servir, saupoudrer de parmesan.

Suggestion

Il y a autant de recettes de minestrones qu'il y a de cuisiniers. Cette recette originale utilise des haricots coco frais, disponibles à la fin de l'été : ils peuvent être remplacés par des haricots coco en boîte rincés et ajoutés dans le minestrone 2 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes.

Par personne

1 unité POINTS

Entrée

Préparation : 1 mn | Cuisson : 1 mn

Anchoïade légère

Pour 4 personnes

- 2 gousses d'ail pelées et hachées
- 5 g de persil plat ciselé
- 1 CS de câpres
- 60 g de filets d'anchois à l'huile (1 petite boîte)
- 2 petits suisses à 0%

1 / Mettre l'ail, le persil et les câpres dans un récipient. Éponger les anchois et les couper en deux, les ajouter dans le récipient. Mélanger grossièrement.

2 / Mettre la préparation dans le bol d'un mini-hachoir et mixer 5 secondes jusqu'à obtenir une pâte homogène.

3 / Verser la pâte d'anchois dans un récipient, ajouter les petits suisses et fouetter avec une fourchette pour bien mélanger. Filmer et réserver 1 heure au réfrigérateur avant de déguster.

Suggestion

Présenter l'anchoïade dans 4 petits ramequins et l'accompagner de bâtonnets de légumes (céleri, carotte, concombre…) ou de surimi.
Servir sur des canapés réalisés avec des tranches de pain italien (panini ou ciabatta) légèrement toastées. Décorer d'une rondelle de tomate cerise ou d'une lamelle de champignon de Paris (à comptabiliser)

Par personne

3,5 unités POINTS

Entrée

Préparation : 15 mn | Cuisson : 25 mn | Réservation : 45 mn

Foccacia au romarin

Pour 6 personnes

- 300 g de farine + 1 CS
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 cc de sucre
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 CS de romarin haché
- 12 cl d'eau chaude
- sel

1 / Tamiser 300 grammes de farine et la levure. Verser le mélange sur un plan de travail, creuser un puits, ajouter une pincée de sel, le sucre, 1 cuillerée à café d'huile et le romarin. Mélanger en versant l'eau peu à peu et pétrir jusqu'à ce que la pâte se détache des doigts (environ 5 minutes).

2 / Mettre la pâte dans un saladier, couvrir avec un film plastique et laisser reposer dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle double de volume, environ 45 minutes. Préchauffer le four à 200° C (th. 6/7).

3 / Mettre la pâte sur un plan de travail fariné, l'abaisser en un rectangle de 1,5 centimètre d'épaisseur. Badigeonner d'un mélange fait avec 1 cuillerée à café d'huile et 1 cuillerée à café d'eau. Saler légèrement. Disposer la foccacia sur une plaque antiadhésive et enfourner pour 25 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit blonde.

Par personne

1,5 unité POINTS

Potage

Préparation : 10 mn | Cuisson : 28 mn

Soupe au fenouil

Pour 4 personnes

- 2 cc d'huile d'olive
- 1 oignon émincé en fines rondelles
- 1 gros fenouil émincé en fines lanières (garder le plumet)
- 1 pomme de terre pelée et détaillée en fines allumettes (200 g)
- 80 cl de bouillon de volaille
- sel, poivre

1 / Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive, y faire blondir les rondelles d'oignon pendant 3 minutes, à feu doux, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.

2 / Ajouter les lanières de fenouil et les allumettes de pomme de terre puis verser le bouillon de volaille. Rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire et poivrer.

3 / Laisser cuire à couvert pendant 25 minutes : les légumes doivent être bien moelleux. Verser la soupe dans de petits bols, parsemer de fines brindilles de fenouil prélevées dans le plumet.

Par personne

2 unités POINTS

Entrée

Préparation : 10 mn | Cuisson : 1 mn

Méli-mélo de roquette et trévise aux pignons

Pour 4 personnes

- un cœur de trévise (chicorée rouge)
- 1 sachet de roquette (100 g)
- 4 cc d'huile de noix
- 2 cc de vinaigre balsamique
- 4 cc de pignons de pin (15 g)
- 1 CS de parmesan
- sel, poivre du moulin

1 / Rincer et essorer les feuilles de trévise. Les couper en deux et les mettre dans un saladier avec les feuilles de roquette.

2 / Asperger d'huile de noix et de vinaigre balsamique. Saler et poivrer, bien mélanger.

3 / Faire chauffer une poêle antiadhésive. Y faire griller les pignons à sec pendant 1 minute, tout en remuant. Les répartir sur la salade et saupoudrer de parmesan.

Par personne

2,5 unités POINTS

Entrée

Préparation : 15 mn | Cuisson : 25 mn

Petits flans à l'ail et au persil

Pour 4 personnes

- 1 cc de matière grasse à 40%
- 8 gousses d'ail rôties et pelées (cf recette ail rôti page 7)
- 1 CS de parmesan râpé
- 2 petits œufs entiers
- 35 cl de lait écrémé
- 1 CS de fécule diluée dans 2 CS d'eau froide
- 1 cc de persil haché
- sel, poivre

1 / Préchauffer le four à 180° C (th. 6). Graisser 4 ramequins individuels d'une contenance de 10 centilitres. Mixer la pulpe des gousses d'ail rôties avec le parmesan et les œufs entiers.

2 / Faire chauffer le lait dans une petite casserole, y incorporer la fécule diluée. Hors du feu, ajouter puis verser sur la préparation à l'ail et aux œufs. Ajouter le persil. Mixer à nouveau. Saler légèrement et poivrer.

3 / Répartir l'appareil à flan dans les ramequins. Les disposer dans un plat allant au four. Ajouter de l'eau jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Faire cuire au bain-marie pour 25 minutes, jusqu'à ce que les flans soient fermes. Laisser tiédir 5 minutes et démouler.

Suggestion

Accompagner d'une poêlée de cèpes à l'ail et au persil (à comptabiliser)

Par personne

1,5 unités POINTS

Entrée

Préparation : 15 mn | Cuisson : 1 mn | Réservation : 1 h

Panzanella

Pour 4 personnes

- 4 tomates pelées et coupées en quartiers
- 1/2 concombre pelé, coupé en dés
- 1 branche de céleri finement émincée
- 1 oignon rouge coupé en fines rondelles
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 CS de persil plat ciselé
- 4 cc d'huile d'olive
- 1 cc de vinaigre de vin
- 2 tranches de pain de campagne (50 g)
- 1 CS de basilic ciselé
- sel, poivre du moulin

1 / Mettre les quartiers de tomate, les dés de concombre, le céleri et les rondelles d'oignon dans un saladier. Parsemer d'ail et de persil, verser l'huile et le vinaigre, saler et poivrer.

2 / Toaster les tranches de pain au grille-pain pendant 1 minute puis les casser en petits morceaux. Les mettre dans le saladier. Mélanger et laisser reposer 30 minutes afin que le pain s'imprègne du jus des tomates. Parsemer de basilic et remuer à nouveau.

Suggestion

Utiliser des tomates bien mûres pour qu'elles libèrent suffisamment de jus.
Pour une recette plus authentique, remplacer le pain de campagne par du pain ciabatta (italien) un peu rassis. Ajouter éventuellement 1 cuillerée à soupe de câpres dans la salade.

Par personne

3,5 unités POINTS

Entrée

Préparation : 15 mn | Réservation : 30 mn

Salade de pois chiches à la feta

Pour 4 personnes

- 1 boite de pois chiches rincés et égouttés (300 g)
- 1 boîte de fonds d'artichaut égouttés et coupés en lamelles (240 g)
- 2 tomates pelées et coupées en dés
- 1 oignon blanc haché
- 4 cc d'huile d'olive
- 2 cc de jus de citron
- 60 g de feta allégée
- 1 CS de menthe fraîche ciselée ou 1 cc surgelée
- sel, poivre du moulin

1 / Dans un saladier, mettre les pois chiches, les lamelles d'artichaut, les dés de tomate et l'oignon haché. Mélanger. Saler et poivrer.

2 / Asperger d'huile et de jus de citron. Parsemer de feta émiettée et de menthe. Mélanger à nouveau. Laisser reposer 30 minutes avant de servir afin que les saveurs se développent.

Par personne

3 unités POINTS

Entrée

Préparation : 10 mn

Insalata façon Modène

Pour 4 personnes

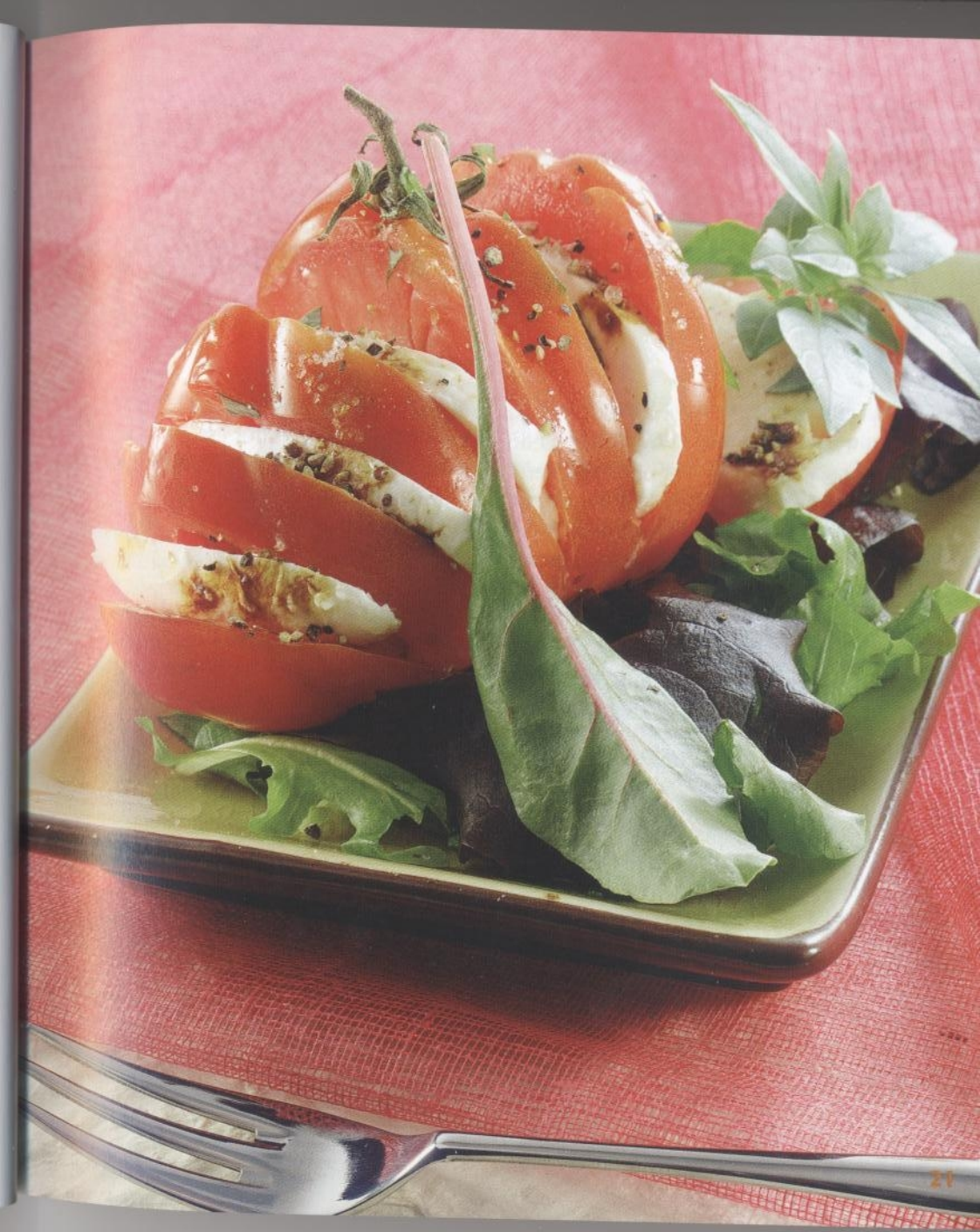
- 2 grosses tomates «cœur de bœuf» coupées en fines rondelles
- 1 boule de mozzarella coupée en fines tranches (120 g)
- 4 cc de basilic ciselé
- 2 cc d'huile d'olive vierge extra
- 4 cc de vinaigre balsamique de Modène
- sel, poivre du moulin

1 / Répartir des tranches de tomate en rosace sur les assiettes de service. Saler et poivrer. Intercaler quelques rondelles de mozzarella.

2 / Parsemer de basilic. Asperger de quelques gouttes d'huile d'olive et d'un filet de vinaigre balsamique.

Suggestion

Une salade qui est l'essence de la simplicité mais qui demande des ingrédients de qualité.



Par personne
1,5 unité POINTS

Entrée

Préparation : 5 mn | **Cuisson : 8 mn**

Poireaux à la parmesane

Pour 4 personnes

- 12 petits poireaux (avec 2 cm de vert) fendus et rincés
- 4 cc d'huile d'olive
- 1 cc de vinaigre balsamique
- 4 cc de parmesan (15 g)
- sel, poivre blanc

1 / Dans un autocuiseur, porter une grande quantité d'eau salée à ébullition. Ajouter les poireaux, fermer et faire cuire 8 minutes, à partir de la mise en rotation de la soupape. Enlever les poireaux, les laisser tiédir puis les éponger sur un papier absorbant.

2 / Répartir les poireaux dans les assiettes de service. Poivrer, asperger d'huile d'olive et de vinaigre balsamique puis saupoudrer de parmesan. Déguster à température ambiante.

Suggestion

Accompagner d'une tranche de jambon de Parme (à comptabiliser)

Par personne

1 unité POINTS

Potage

Préparation : 15 mn | Cuisson : 25 mn

Velouté de poivron rouge à la ricotta

Pour 4 personnes

- 2 gros poivrons rouges (500 g)
- 50 cl de bouillon de volaille chaud
- 1/2 cc de paprika
- 120 g de ricotta
- 1 CS de basilic ciselé
- sel, poivre du moulin

1 / Préchauffer le four, position gril. Enfermer les poivrons individuellement dans une feuille de papier aluminium et les enfourner pour 20 minutes. Les déballer puis les mettre dans un sac plastique 5 minutes. Une fois tièdes, les peler et enlever les pépins.

2 / Mixer la pulpe des poivrons avec le bouillon de volaille chaud, le paprika et la ricotta. Faire réchauffer 5 minutes dans une casserole.

3 / Répartir le velouté dans des bols, rectifier l'assaisonnement en sel, poivrer et parsemer de basilic.

Par personne

2 unités POINTS

Entrée

Préparation : 15 mn | Cuisson : 20 mn | Réfrigération : 1h

Antipasti de petits calamars

Pour 4 personnes

- 1 l de court-bouillon froid
- 360 g de petits calamars vidés et rincés, coupés en lamelles
- 4 cc d'huile d'olive
- 1 CS de jus de citron frais
- 1/2 poivron jaune émincé en petits dés
- 100 g de courgette coupée en petits dés
- 1/2 piment rouge italien frais haché (pepperoncini)
- 1 CS de câpres
- sel

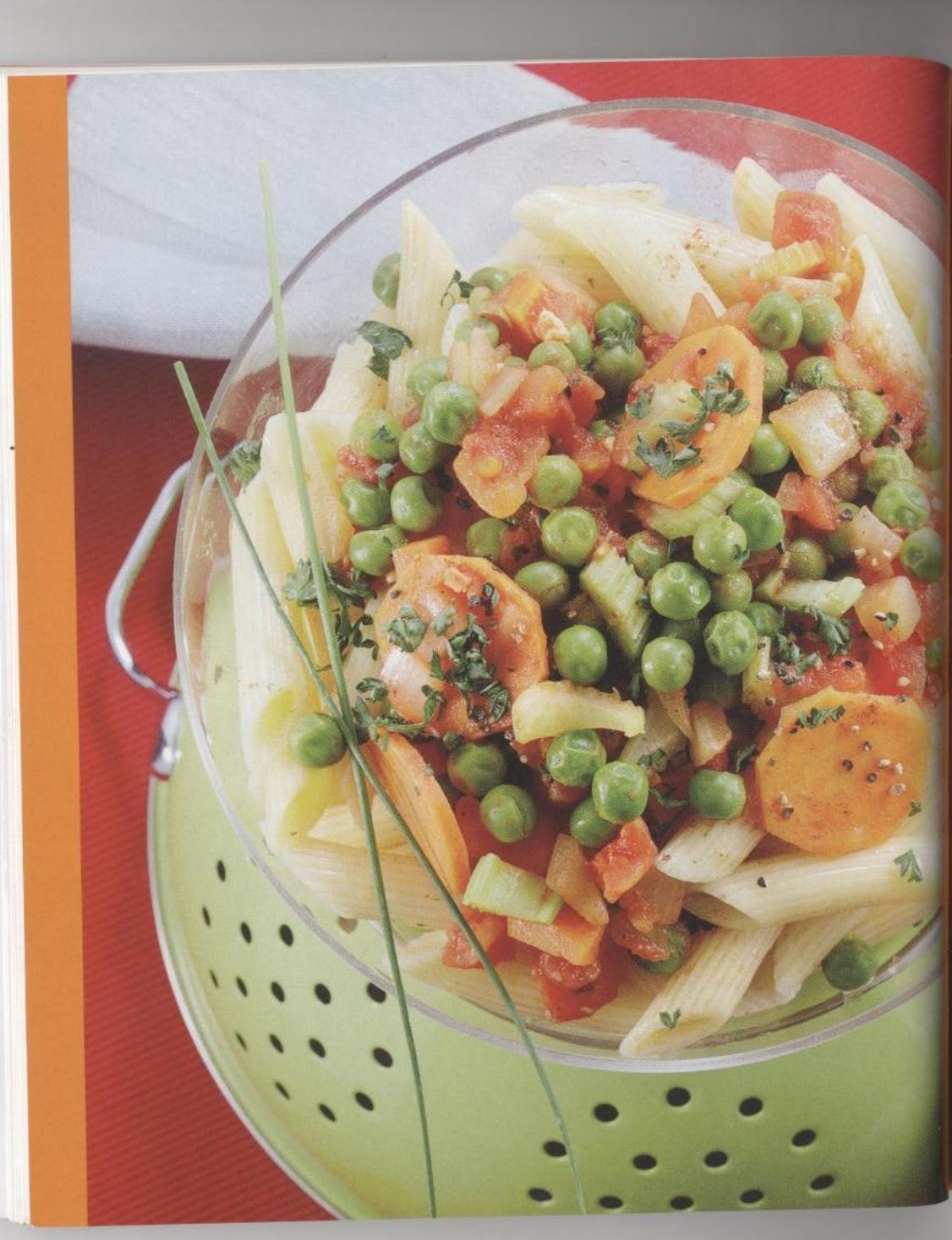
1 / Dans une grande casserole, verser le court-bouillon froid puis plonger les lamelles de calamars. Porter à ébullition puis réduire le feu, couvrir et laisser pocher 20 minutes. Égoutter et réserver sur un papier absorbant.

2 / Dans un ramequin, mélanger l'huile d'olive et les jus de citron. Ajouter les calamars égouttés, les dés de poivron et de courgette, le piment et les câpres. Saler et mélanger.

3 / Couvrir d'un film alimentaire et réserver au réfrigérateur au moins une heure pour permettre aux saveurs de se mélanger. Servir dans des ramequins.

Suggestion

Remplacer éventuellement la courgette par du céleri ou du fenouil et le pepperoncini par du piment d'Espelette : si le piment est en poudre, en utiliser seulement une pincée.



Les plats et accompagnements

Par personne

4 unités POINTS

Plat

Préparation : 15 mn | Cuisson : 27 mn

Pizza aux légumes grillés

Pour 6 personnes

- 2 cc d'huile d'olive
- 1 oignon coupé en rondelles
- 600 g de mélange de légumes grillés surgelé (aubergine, courgette, poivron rouge et jaune)
- 1 pâte à pizza pré-étalée de 26 cm de diamètre (260 g)
- 120 g de ricotta
- 100 g de coulis de tomate
- 1 cc d'origan surgelé
- sel, poivre

1 / Faire chauffer l'huile dans une sauteuse anti-adhésive. Y faire revenir l'oignon pendant 1 minute puis ajouter les légumes surgelés. Saler et poivrer. Faire cuire 6 minutes tout en remuant délicatement. 15 minutes avant la fin de la cuisson, préchauffer le four à 240° C (th. 8).

2 / Dérouler la pâte sur sa feuille de cuisson. La piquer avec une fourchette. La faire précuire 5 minutes.

3 / Mélanger la ricotta avec le coulis de tomate, étaler le mélange sur la pâte précuite. Parsemer d'origan puis recouvrir de légumes grillés. Enfourner pour 15 minutes.

Par personne

4 points

Plat

Préparation : 20 mn | Cuisson : 23 mn

Pizza Océana

Pour 6 personnes

- 1 pâte à pizza pré-étalée de 26 cm de diamètre (260 g)
- 1 tête d'ail rôti (cf recette page 7)
- 2 cc d'huile d'olive
- 8 crevettes tropicales crues surgelées (200 g)
- 300 g de mélange de fruits de mer surgelés
- 4 CS de vin blanc sec
- 100 g de coulis de tomate
- 4 tomates pelées et coupées en fines tranches
- 1 CS d'origan
- sel, poivre

1 / Préchauffer le four à 240° C (th. 8). Disposer la pâte sur sa feuille de cuisson dans un moule anti-adhésif. La piquer avec une fourchette et enfourner pour 5 minutes, jusqu'à ce que la pâte commence à gonfler. Presser l'ail rôti et l'étaler sur la pâte.

2 / Faire chauffer 1 cuillerée à café d'huile dans une sauteuse antiadhésive. Y faire cuire les crevettes encore surgelées 4 minutes de chaque côté, décortiquer, déveiner et réserver. Mettre le mélange de fruits de mer surgelés dans la sauteuse, faire cuire 1 minute. Verser le vin blanc et poursuivre la cuisson 2 minutes.

3 / Étaler le coulis de tomate puis les tranches de tomate sur la pizza. Saler et poivrer. Répartir les fruits de mer. Enfourner pour 10 minutes. Disposer les crevettes décortiquées, saupoudrer d'origan et napper d'une cuillerée à café d'huile. Passer sous le gril 1 minute.

Suggestion

Pour gagner du temps dans la préparation, utiliser un assortiment de fruits de mer surgelés composé de noix de saint-jacques, têtes et pattes de calamar blanchies, crevettes cuites et moules cuites.

Par personne

4 unités POINTS

Plat

Préparation : 10 mn | Cuisson : 8 mn

Pavés de saumon en sauce verte

Pour 4 personnes

- 30 cl de court-bouillon
- 4 pavés de saumon de 100 g
- 1 CS de baies roses
- 5 g de basilic frais ciselé
- 1 gousse d'ail pelée et hachée
- 1 CS de chapelure
- 2 CS de jus de citron
- 1 cc de vinaigre de vin blanc
- poivre du moulin

1 / Porter le court-bouillon à ébullition dans une sauteuse antiadhésive. Ajouter les pavés de saumon et les baies roses, réduire le feu, couvrir et laisser pocher à feu doux pendant 8 minutes.

2 / Mettre le basilic, l'ail et la chapelure dans le bol d'un mini-hachoir électrique. Ajouter le jus de citron, le vinaigre et 2 cuillerées à soupe de jus de cuisson du poisson. Réduire en purée.

3 / Égoutter les pavés de saumon, enlever la peau. Les disposer sur des assiettes de service, poivrer et napper de sauce verte. Décorer de baies roses.

Par personne

5 points

Plat

Préparation : 10 mn | Cuisson : 8 mn

Fusilli au pistou

Pour 4 personnes

- 15 g de feuilles de basilic grossièrement ciselées
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 CS de parmesan râpé (20 g)
- 8 CS de bouillon de volaille chaud
- 2 fromages frais type 1/2 sel à 0% (50 g)
- 1 cc d'huile d'olive
- 400 g de fusilli
- sel, poivre du moulin

1 / Dans le bol d'un mini hachoir, mettre le basilic, l'ail, le parmesan et le bouillon de volaille chaud. Mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène. Verser la préparation dans un ramequin, y délayer les fromages frais et l'huile. Bien mélanger.

2 / Dans un faitout, porter une grande quantité d'eau salée à ébullition. Y plonger les pâtes et laisser cuire 8 minutes dès la reprise de l'ébullition. Égoutter et verser dans un saladier. Donner un tour de moulin à poivre et recouvrir de pistou. Mélanger, déguster de suite.

Par personne

6 unités POINTS

Plat

Préparation : 15 mn | **Cuisson : 15 mn**

Gnocchi de la mer

Pour 4 personnes

- 1 chou brocoli détaillé en bouquets (500 g)
- 200 g de gnocchi à la pomme de terre (au rayon «pâtes fraîches»)
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 briquette de coulis de tomate (200 g)
- 1 gousse d'ail hachée
- 240 g de bouquets décortiqués
- 1/2 cc de piment doux
- sel

1 / Préchauffer le four à 240° C (th. 8). Porter à ébullition 2 litres d'eau salée, y plonger les bouquets de brocoli et faire cuire 4 minutes. Égoutter (garder l'eau de cuisson), rafraîchir sous l'eau froide et réserver dans une passoire.

2 / Faire chauffer à nouveau l'eau de cuisson des brocolis. Lorsqu'elle bout, jeter les gnocchis et, dès qu'ils remontent à la surface, laisser cuire 1 minute. Égoutter et réserver.

3 / Graisser un plat allant au four avec 1 cuillerée à café d'huile d'olive, y disposer les bouquets de brocoli et les gnocchis. Napper de coulis de tomate, parsemer d'ail et saupoudrer de piment. Mélanger délicatement, enfouir les bouquets et arroser avec la cuillerée à café d'huile restante. Enfourner pour 8 minutes. Servir bien chaud.

Par personne

5,5 unités POINTS

Plat

Préparation : 10 mn | Cuisson : 6 mn

Tagliatelles fraîches au citron

Pour 4 personnes

- 1 citron non traité
- 400 g de tagliatelles fraîches
- 2 cc de matière grasse à 25%
- 20 cl de lait écrémé
- 1 CS de maïzena diluée dans 2 CS d'eau froide
- sel, poivre

1 / Prélever le zeste d'un citron et le hacher. Couper le citron en deux, extraire le jus d'une moitié et réserver l'autre moitié en enlevant la membrane centrale et les pépins.

2 / Porter 3 litres d'eau salée à ébullition. Ajouter le demi-citron réservé. Verser les tagliatelles et laisser cuire 2 minutes. Égoutter, enlever le morceau de citron et verser les pâtes dans un plat creux. Ajouter la matière grasse, mélanger, couvrir et réserver.

3 / Faire chauffer le lait dans une petite casserole, verser la maïzena diluée, le jus de citron et le zeste haché. Porter à ébullition tout en mélangeant, baisser le feu et remuer pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et poivrer. Verser sur les pâtes, déguster de suite.

Par personne

4 unités POINTS

Plat

Préparation : 15 mn | Cuisson : 20 mn

Piccata de veau au coulis

Pour 4 personnes

- 2 cc d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 4 tomates pelées, épépinées et détaillées en dés
- 1 branche de romarin
- 2 petits œufs
- 60 g de chapelure
- 300 g de fines escalopes de veau (noix) coupées en aiguillettes
- 2 CS de persil plat émincé
- 1 citron
- sel, poivre du moulin

1 / Faire revenir l'oignon, pendant 1 minute, dans une sauteuse antiadhésive avec 1 cuillerée à café d'huile. Ajouter les tomates puis le romarin, saler, poivrer et laisser mijoter à feu moyen 15 minutes. Enlever le romarin et mixer.

2 / Battre les œufs en omelette, verser dans une assiette creuse. Mettre la chapelure dans une autre assiette. Saler et poivrer les aiguillettes de veau, les tremper dans l'œuf battu puis dans la chapelure.

3 / Faire chauffer 1 cuillerée à café d'huile dans une grande poêle antiadhésive. Y faire saisir les aiguillettes de veau 2 minutes de chaque côté. Les mettre dans un plat, parsemer de persil et asperger de jus de citron. Accompagner de coulis de tomate.

Suggestion

Les piccatas sont de fines tranches de veau panées. Traditionnellement, on les découpe en rondelles.

5 unités POINTS

Plat

Préparation : 10 mn | Cuisson : 8 mn

Spaghetti à la ricotta

Pour 4 personnes

- 90 g de ricotta
- 5 cl de lait écrémé chaud
- 1 gousse d'ail pelée et écrasée
- 1 CS d'oignon blanc finement émincé
- 2 CS de basilic frais ciselé (ou 1 cc surgelé)
- 400 g de spaghetti
- sel, poivre du moulin

1 / Délayer la ricotta dans le lait chaud. Ajouter l'ail, l'oignon et le basilic. Saler et poivrer, bien mélanger et réserver.

2 / Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition. Y faire cuire les spaghetti pendant 7 minutes. Égoutter.

3 / Verser les spaghetti fumants dans un plat creux, ajouter la préparation à la ricotta et mélanger le tout délicatement. Déguster de suite.

Suggestion
Remplacer le basilic par de l'origan.

Par personne
5,5 points

Plat

Préparation : 20 mn | Cuisson : 21 mn

Risotto de la mer

Pour 4 personnes

- 70 cl de court-bouillon (léger)
- 200 g de moules décoquillées surgelées
- 200 g de noix de pétoncles surgelées
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 CS d'oignon haché
- 210 g de riz pour risotto
- 5 cl de vin blanc sec
- 8 CS de crème fraîche à 4 ou 5%
- 1 CS de jus de citron
- 1 cc de thym frais
- sel, poivre du moulin

1 / Porter le court-bouillon à ébullition. Réserver au chaud, à feu doux. Plonger les moules 2 minutes dans un bol d'eau tiède pour les dégeler, égoutter et réserver. Faire dégeler les noix de pétoncle 4 minutes au four à micro-ondes, position décongélation.

2 / Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse antiadhésive, y saisir les noix de pétoncle 1 minute puis les enlever et les réserver. Ajouter l'oignon et le riz, remuer 1 minute puis verser le vin blanc et remuer jusqu'à ce qu'il s'évapore (1 mn).

3 / Verser le court-bouillon chaud par petites quantités, tout en mélangeant. Cuire ainsi 12 minutes. Incorporer les pétoncles et laisser mijoter à feu doux 3 minutes. Ajouter la crème et les moules et poursuivre la cuisson 2 minutes, à feu doux, tout en remuant délicatement.

4 / Hors du feu, ajouter le jus de citron et le thym. Donner un tour de moulin à poivre. Servir aussitôt.

Par personne

5 unités POINTS®

Plat

Préparation : 15 mn | Cuisson : 30 mn

Penne, bolognaise végétarienne

Pour 4 personnes

- 2 cc d'huile d'olive
- 1 oignon finement émincé
- 1 branche de céleri détaillée en petits dés
- 200 g de carottes en fines rondelles
- 1/4 cc de muscade
- 1 boîte de pulpe de tomates en dés (200 g)
- 12 cl de vin blanc sec
- 25 cl de bouillon de légumes
- 150 g de petits pois surgelés
- 210 g de pennes
- sel, poivre

1 / Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse antiadhésive. Ajouter l'oignon, le céleri et les carottes, saupoudrer de muscade et faire revenir pendant 3 minutes, à feu doux.

2 / Ajouter les tomates et arroser de vin blanc. Laisser mijoter 6 à 7 minutes tout en remuant jusqu'à ce qu'une bonne partie du liquide soit évaporée.

3 / Verser le bouillon de légumes, porter le mélange à petits frémissements pendant 2 minutes puis baisser le feu, ajouter les petits pois et laisser mijoter 8 minutes. Poivrer et réserver.

4 / Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition. Y plonger les pâtes et faire cuire 10 minutes. Égoutter et verser dans un plat creux. Répartir la bolognaise de légumes au dessus et, au moment de servir, mélanger.

Par personne

3,5 unités POINTS

Accompagnement

Préparation : 8 mn | Cuisson : 6 mn

Blinis au risotto

Pour 4 personnes

- 4 petits œufs
- 200 g de risotto à la milanaise (recette page 56)
- 1 cc d'huile d'olive
- 12 feuilles de salade romaine
- 2 cc de vinaigre balsamique

1 / Préparer chaque blini individuellement. Dans un bol, battre 1 œuf en omelette. Ajouter 50 grammes de risotto et mélanger.

2 / Graisser une petite poêle à blinis antiadhésive de 13 centimètres de diamètre. La mettre à chauffer sur feu vif, verser l'omelette, baisser le feu et cuire 1 minute. Retourner avec une spatule métallique et poursuivre la cuisson à peine 30 secondes.

3 / Faire glisser l'omelette sur une assiette garnie de feuilles de salade préalablement aspergées de vinaigre balsamique.

4 / Renouveler l'opération 3 fois de suite pour réaliser les 4 blinis, déguster aussitôt.

Par personne
2 unités POINTS

Accompagnement

Préparation : 5 mn Cuisson : 3 mn

Polenta à la sauge

Pour 4 personnes

- 50 cl d'eau
- 6 feuilles de sauge
- 120 g de polenta
- 4 olives noires dénoyautées et hachées
- sel

1 / Porter l'eau à ébullition dans une casserole, ajouter la sauge et laisser infuser 10 minutes. Enlever les feuilles, saler et porter de nouveau à ébullition. Verser la polenta en pluie, baisser le feu et remuer sans arrêt avec une spatule en bois, pendant environ 3 minutes, jusqu'à l'obtention d'une crème. Hors du feu, ajouter les olives hachées et mélanger.

2 / Verser la polenta dans un plat antiadhésif ou en céramique. Lisser le dessus avec une spatule en bois. Laisser tiédir puis réserver au réfrigérateur 1 heure avant de découper en 4 portions.

Suggestion

La polenta peut prendre différentes formes selon le plat dans lequel on la moule. La verser dans des moules à tartelette individuels, dans un plat carré ou rectangulaire et ensuite la couper en portions. Il est également possible de lui donner une forme de rouleau en la moulant dans un film plastique puis en la coupant en petites tranches.

Par personne

2,5 unités POINTS

Plat

Préparation : 15 mn | Cuisson : 38 mn

Rôti de porc à la sauge

Pour 6 personnes

- 1 filet mignon de porc (600 g)
- 2 gousses d'ail pelées
- 1 cc d'huile d'olive
- 8 échalotes pelées
- 15 cl de vin blanc sec
- 15 cl de bouillon de légumes
- 1 branche de sauge (6 feuilles)
- sel, poivre

1 / Saler et poivrer le filet mignon. Faire 2 incisions et y glisser les gousses d'ail. Le faire dorer de toutes parts pendant 2 minutes dans une sauteuse anti-adhésive, avec l'huile d'olive. Réserver. Faire blondir les échalotes 1 minute puis les retirer. Préchauffer le four à 180° C (th. 6).

2 / Installer le rôti dans un plat allant au four. Verser le vin blanc et le bouillon de volaille, entourer des échalotes puis ajouter la branche de sauge. Enfourner pour 35 minutes : arroser régulièrement en cours de cuisson.

Par personne
3,5 unités POINTS®

Plat

Préparation : 20 mn | Cuisson : 22 mn Marinade : 1 h

Blancs de seiche farcis

Pour 4 personnes

- 25 cl de court-bouillon
- 25 cl de vin blanc sec
- 1 bouquet garni
- 4 blancs de seiche de 160 g (640 g)
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 200 g de poivrons grillés en quartiers surgelés
- 240 g de filet de cabillaud émincé
- 1 jaune d'œuf
- sel, poivre

1 / Délayer le court-bouillon froid et le vin blanc. Ajouter le bouquet garni. Rincer les blancs de seiche et les faire mariner 1 heure dans le mélange.

2 / Faire chauffer 1 cuillerée à café d'huile dans une sauteuse antiadhésive. Y faire revenir l'oignon, ajouter l'ail et les poivrons surgelés, laisser cuire 5 minutes tout en remuant. Émincer, ajouter les filets de poisson crus et le jaune d'œuf, saler, poivrer et mélanger.

3 / Égoutter les blancs de seiche. Les ouvrir puis les farcir de la préparation. Leur redonner leur forme naturelle de cornet et fermer avec de la ficelle de cuisine ou des piques en bois.

4 / Mettre les blancs de seiche farcis dans un autocuiseur. Verser la marinade, porter à ébullition. Fermer et laisser cuire 15 minutes à feu doux, à partir de la mise en rotation de la soupape. Enlever la ficelle ou les piques en bois avant de servir.

Par personne
3 unités POINTS

Plat

Préparation : 15 mn | Cuisson : 16 mn

Poulet au marsala

Pour 4 personnes

- 2 CS de farine
- 4 blancs de poulet coupés en aiguillettes (450 g)
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pelée et écrasée
- 12 cl de marsala
- 6 CS de crème fraîche à 4% ou 5%
- 1 boîte de champignons de Paris au naturel émincés (230 g)
- 1 CS de persil plat haché
- 1 CS de câpres
- 10 cl de bouillon de volaille
- sel, poivre

1 / Mettre la farine, les aiguillettes de poulet, le sel et le poivre dans une boîte culinaire, fermer hermétiquement. Secouer pour enrober la viande de farine.

2 / Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive. Y faire dorer les aiguillettes de poulet 2 minutes tout en remuant. Ajouter l'ail en cours de cuisson.

3 / Verser le marsala, cuire 2 minutes tout en remuant. Lier avec la crème, ajouter les champignons, le persil et les câpres puis verser le bouillon de volaille peu à peu. Bien mélanger, cuire 12 minutes à feu doux tout en remuant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer.

Par personne

2,5 unités POINTS

Plat

Préparation : 15 mn | Cuisson : 18 mn

Volaille à la romaine

Pour 4 personnes

- 2 cc d'huile d'olive
- 4 escalopes de dinde (500 g)
- 350 g de poivrons grillés surgelés
- 200 g de pulpe de tomates en dés
- 2 gousses d'ail hachées
- 5 cl de vin blanc sec
- 15 cl de bouillon de volaille
- 1 cc de fleur de thym surgelée
- sel

1 / Faire chauffer 1 cuillerée à café d'huile dans une sauteuse antiadhésive, ajouter les blancs de dinde, les faire dorer 1 minute de chaque côté. Saler et poivrer. Les retirer et les réserver.

2 / Mettre à nouveau 1 cuillerée à café d'huile dans la sauteuse. Ajouter les poivrons encore surgelés et les faire cuire pendant 5 minutes puis incorporer les tomates et l'ail. Laisser mijoter 3 minutes tout en remuant.

3 / Verser le vin blanc et le bouillon de volaille. Porter à petits frémissements et mélanger. Remettre les morceaux de dinde dans la sauteuse. Parsemer de thym. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter à feu doux 8 minutes. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

Suggestion

Accompagner de pâtes ou de riz (à comptabiliser)

Par personne

5,5 unités POINTS®

Accompagnement

Préparation : 10 mn | **Cuisson : 21 mn**

Rigatoni, sauce gorgonzola

Pour 4 personnes

- 1/2 cc d'huile
- 300 g de rigatoni
- 10 cl de lait écrémé
- 60 g de gorgonzola coupé en petits morceaux
- 1 cc de persil haché
- 1 cc de fleur de thym
- 1 CS de parmesan râpé (10 g)
- sel, poivre

1 / Préchauffer le four à 220° C (th. 7/8). À l'aide d'un spray, vaporiser un peu d'huile sur un plat à gratin antiadhésif.

2 / Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée. Y faire cuire les pâtes 11 minutes. Les égoutter et les mettre dans le plat.

3 / Verser le lait dans une petite casserole, le porter à ébullition, ajouter les morceaux de gorgonzola, baisser le feu et mélanger pendant 1 à 2 minutes, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le fromage fonde. Ajouter le persil et le thym, poivrer.

4 / Répartir la sauce sur les pâtes. Mélanger légèrement et saupoudrer de parmesan. Enfourner pour 8 minutes.

Par gressin
1,5 POINTS

Accompagnement

Préparation : 25 mn | Cuisson : 15 mn

Gressins

Pour 20 gressins

- 500 g de farine
- 10 g de levure du boulanger délayée dans 5 cl d'eau tiède
- 25 cl d'eau tiède
- 4 cc d'huile d'olive
- 1 CS de semoule très fine
- 1/2 cc de sel

1 / Mettre la farine en puits sur un plan de travail (en réserver 1 cuillerée à soupe), saler. Verser la levure délayée et 3 cuillerées à café d'huile au centre. Pétrir pendant une dizaine de minutes en ajoutant progressivement l'eau jusqu'à former une boule.

2 / Mettre la pâte dans un récipient, la laisser gonfler sous un linge pendant une heure : elle doit avoir doublé de volume. Préchauffer le four à 220° C (th. 7/8), 15 minutes à l'avance.

3 / Fariner un plan de travail avec la farine réservée. Y abaisser la pâte en lui donnant la forme d'un rectangle de 30 centimètres sur 10. Couper 20 bandes de 1,5 centimètre sur 10. Puis les rouler pour les allonger jusqu'à 20 centimètres. Les graisser avec 1 cuillerée à café d'huile et les saupoudrer de semoule.

4 / Chemiser une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Y étaler les gressins côte à côte sans qu'ils se touchent et enfourner pour 15 minutes. Laisser refroidir sur une grille.

Par personne

2 unités POINTS

Accompagnement

Préparation : 15 mn | **Cuisson : 30 mn**

Caponata sicilienne

Pour 4 personnes

- 4 cc d'huile d'olive
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 grosse aubergine émincée avec la peau
- 4 grosses tomates bien mûres pelées et coupées en dés
- 10 olives vertes et 6 olives noires hachées
- 3 CS de vinaigre de vin
- 1 cc de sucre en poudre
- sel, poivre

1 / Faire chauffer 2 cuillerées à café d'huile d'olive dans une sauteuse antiadhésive, y faire blondir le céleri, l'oignon et l'ail pendant 3 à 4 minutes. Réserver dans un récipient.

2 / Verser 2 cuillerées à café d'huile dans la sauteuse, y faire dorer l'aubergine pendant 5 à 6 minutes. Ajouter la préparation réservée, les dés de tomate et les olives hachées. Asperger de vinaigre et saupoudrer de sucre. Saler et poivrer.

3 / Mélanger et couvrir. Laisser mijoter sur feu doux 20 minutes tout en remuant de temps en temps : si nécessaire, rajouter un peu d'eau en cours de cuisson. Servir à température ambiante.

Suggestion

Ce plat peut accompagner une viande grillée ou servir de garniture à des pâtes. Il sera délicieux aussi froid.

Par personne

1 unité POINTS

Accompagnement

Préparation : 10 mn | Cuisson : 23 mn

Oignons glacés

Pour 4 personnes

- 75 cl de bouillon de volaille
- 400 g de petits oignons blancs surgelés (grelots)
- 3 cc d'huile d'olive
- 2 cc de vinaigre de vin blanc
- 2 cc de miel
- poivre du moulin

1 / Porter le bouillon de volaille à ébullition dans une casserole. Y faire cuire les oignons 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants. Les égoutter.

2 / Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse antiadhésive. Y faire colorer les oignons 1 à 2 minutes, sur feu doux. Poivrer. Déglacer avec le vinaigre puis ajouter le miel. Faire caraméliser 6 minutes tout en remuant avec une spatule en bois.

Suggestion

Ces petits oignons constituent un délicieux accompagnement d'une viande, d'un plat d'antipasti ou même d'un snack.

Par personne 1 unité POINTS

Accompagnement

Préparation : 15 mn | Cuisson : 15 mn

Aubergines grillées

Pour 4 personnes

- 2 grosses aubergines, coupées en tranches d'1/2 cm d'épaisseur
- 2 cc d'huile d'olive
- 2 CS de chapelure
- 1 cc de thym
- sel, poivre

1 / Saler les tranches d'aubergines. Les laisser dégorger entre deux papiers absorbants pendant 30 minutes puis les essuyer soigneusement. Préchauffer le gril du four.

2 / Étaler les tranches d'aubergines sur une tôle antiadhésive, sans qu'elles se chevauchent. Les badigeonner avec 1 cuillerée à café d'huile et les saupoudrer d'une cuillerée à soupe de chapelure, enfourner pour 8 minutes.

3 / Retourner les aubergines, les poivrer, les enduire de l'huile restante et les saupoudrer de chapelure. Enfourner à nouveau pour 8 minutes, en surveillant la cuisson. Saupoudrer de thym. Servir chaud ou tiède.

Par personne

4,5 unités POINTS

Plat

Préparation : 25 mn | Cuisson : 22 mn

Risotto à la Milanaise

Pour 4 personnes

- 75 cl de bouillon de volaille
- 1/4 cc de filaments de safran
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 oignon rose émincé
- 210 g de riz à risotto
- 10 cl de vin blanc sec
- 60 g de jambon de Parme coupé en fines lanières
- 1 cc de zeste de citron râpé
- 1 CS de parmesan râpé
- poivre du moulin

1 / Porter le bouillon à ébullition. Délayer les pistils de safran dans une tasse de bouillon chaud et verser le tout dans un pichet.

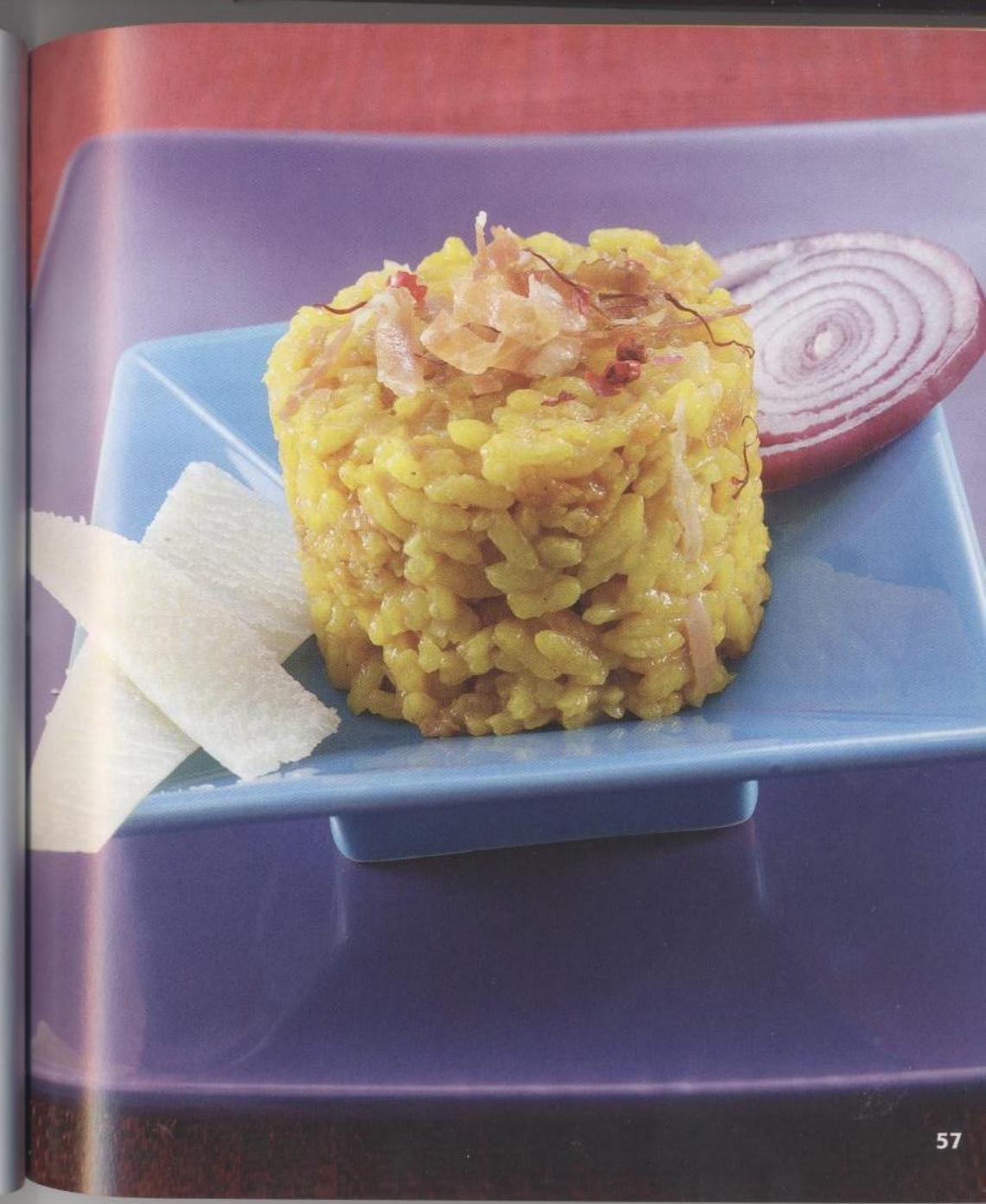
2 / Faire chauffer l'huile dans une casserole anti-adhésive. Y faire colorer l'oignon, sur feu doux. Ajouter le riz et laisser cuire 1 minute tout en remuant jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

3 / Verser le vin blanc et remuer jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Ajouter une tasse de bouillon, faire cuire à petits frémissements tout en remuant et continuer d'ajouter le bouillon au fur et à mesure, par petites quantités, jusqu'à ce que le riz soit bien tendre : compter 20 minutes de cuisson en tout.

4 / Hors du feu, incorporer les lanières de jambon, le zeste de citron et le parmesan. Poivrer et mélanger (on obtient 800 g de risotto). Servir aussitôt.

Suggestion

La recette est conçue pour réaliser 800 grammes de risotto. Ajouter éventuellement 2 cuillerées à soupe de purée ou de dés de potiron en cours de cuisson (à comptabiliser)



Par personne

5,5 unités POINTS

Plat

Préparation : 20 mn | Cuisson : 16 mn

Pavés de thon à la Génoise

Pour 4 personnes

- 300 g de petits pois surgelés
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 oignon détaillé en dés
- 1 filet d'anchois à l'huile
- 40 g de pancetta coupée en lanières (40 g)
- 20 cl de vin blanc sec
- 4 pavés de thon (400 g)
- 8 tomates cerise
- 1 CS de câpres
- 1 CS de basilic ciselé
- sel, poivre

1 / Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée, verser les petits pois et les faire cuire 6 minutes. Égoutter et réserver dans un récipient.

2 / Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse antiadhésive. Y faire revenir l'ail, l'oignon, le filet d'anchois écrasé au mortier et la pancetta, pendant 1 minute. Verser le vin blanc, remuer et porter à ébullition. Baisser le feu, ajouter les tranches de thon. Laisser cuire 5 minutes, poivrer.

3 / Retourner les tranches de thon. Ajouter les petits pois, les tomates cerise et les câpres. Laisser mijoter encore 4 minutes à feux doux. Parsemer de basilic. Déguster bien chaud.

Par personne
1 unité POINTS

Accompagnement

Préparation : 15 mn | Cuisson : 15 mn

Sauce à la viande

Pour 4 personnes

- 2 cc d'huile d'olive
- 1 oignon blanc finement émincé
- 1/2 branche de céleri coupée en petits dés (50 g)
- 1/2 carotte coupée en petits dés (50 g)
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 steak haché à 5% émietté (100 g)
- 1 verre de vin blanc sec (10 cl)
- 1 boite de pulpe de tomates (400 g)
- 1 CS de persil plat émincé
- 1 cc d'herbes de Provence séchées
- sel, poivre du moulin

1 / Faire chauffer l'huile dans une petite sauteuse antiadhésive, y faire blondir l'oignon à feu doux, pendant 1 minute. Ajouter le céleri, la carotte et l'ail. Les faire rissoler pendant 2 minutes tout en remuant.

2 / Ajouter les morceaux de viande hachée, les mélanger aux légumes et laisser cuire 1 minute tout en remuant. Verser le vin et poursuivre la cuisson 3 minutes jusqu'à ce que le liquide s'évapore.

3 / Verser la pulpe de tomates, parsemer de persil et d'herbes de Provence, bien mélanger. Porter la sauce à petits frémissements. Réduire le feu et laisser mijoter 8 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce épaississe. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer.

Suggestion

Cette sauce accompagnera parfaitement des pâtes.

Par personne

3 unités POINTS

Plat

Préparation : 10 mn | Cuisson : 1 mn

Pain pita aux crudités et à la menthe

Pour 4 personnes

- 4 pains pita de 11 cm de diamètre (210 g)
- 4 tomates cocktail coupées en rondelles
- 1/2 concombre détaillé en fines rondelles
- 4 cc de menthe ciselée
- 2 cc d'huile d'olive
- 2 cc de jus de citron
- 60 g de feta allégée
- sel, poivre du moulin

1 / Toaster les pains pita 1 minute au grille-pain pour les faire dorer un peu.

2 / Ouvrir les pains sans séparer complètement les moitiés. Les garnir de tranches de tomate et de rondelles de concombre. Saler et poivrer. Parsemer de menthe.

3 / Mélanger l'huile d'olive et le jus de citron. Asperger les crudités avec la sauce. Répartir un peu de feta émiettée et refermer. Déguster de suite.

Accompagnement

Préparation : 20 mn | Cuisson : 20 mn

Risotto aux épinards

Pour 4 personnes

- 200 g d'épinards en branches surgelés
- 80 cl de bouillon de volaille
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 CS d'échalote finement détaillée
- 240 g de riz pour risotto
- 10 cl de vin blanc sec
- 2 CS de basilic ciselé
- 2 CS de parmesan râpé
- poivre

1 / Mettre les épinards dans un plat en verre culinaire, couvrir et faire dégeler 5 minutes au four à micro-ondes (800 W), position décongélation. Faire chauffer le bouillon de volaille, le maintenir au chaud.

2 / Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole antiadhésive, y faire revenir l'échalote puis ajouter le riz. Remuer 1 minute puis verser le vin blanc. Faire cuire encore 1 minute sur feu vif et tout en remuant jusqu'à ce que le riz devienne translucide.

3 / Verser peu à peu la moitié du bouillon de volaille : dès que le riz a absorbé le liquide, en remettre. Faire cuire ainsi à feu moyen et tout en remuant pendant 5 minutes, ajouter les épinards et mélanger. Incorporer le reste de bouillon peu à peu et faire cuire 12 minutes supplémentaires jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

4 / Hors du feu, ajouter le basilic et le parmesan. Poivrer et mélanger. Répartir dans 4 bols en verre. Servir aussitôt.

Par personne
0,5 unité POINTS®

Accompagnement

Préparation : 10 mn | Cuisson : 16 mn

Sauce tomate parfumée

Pour 4 personnes

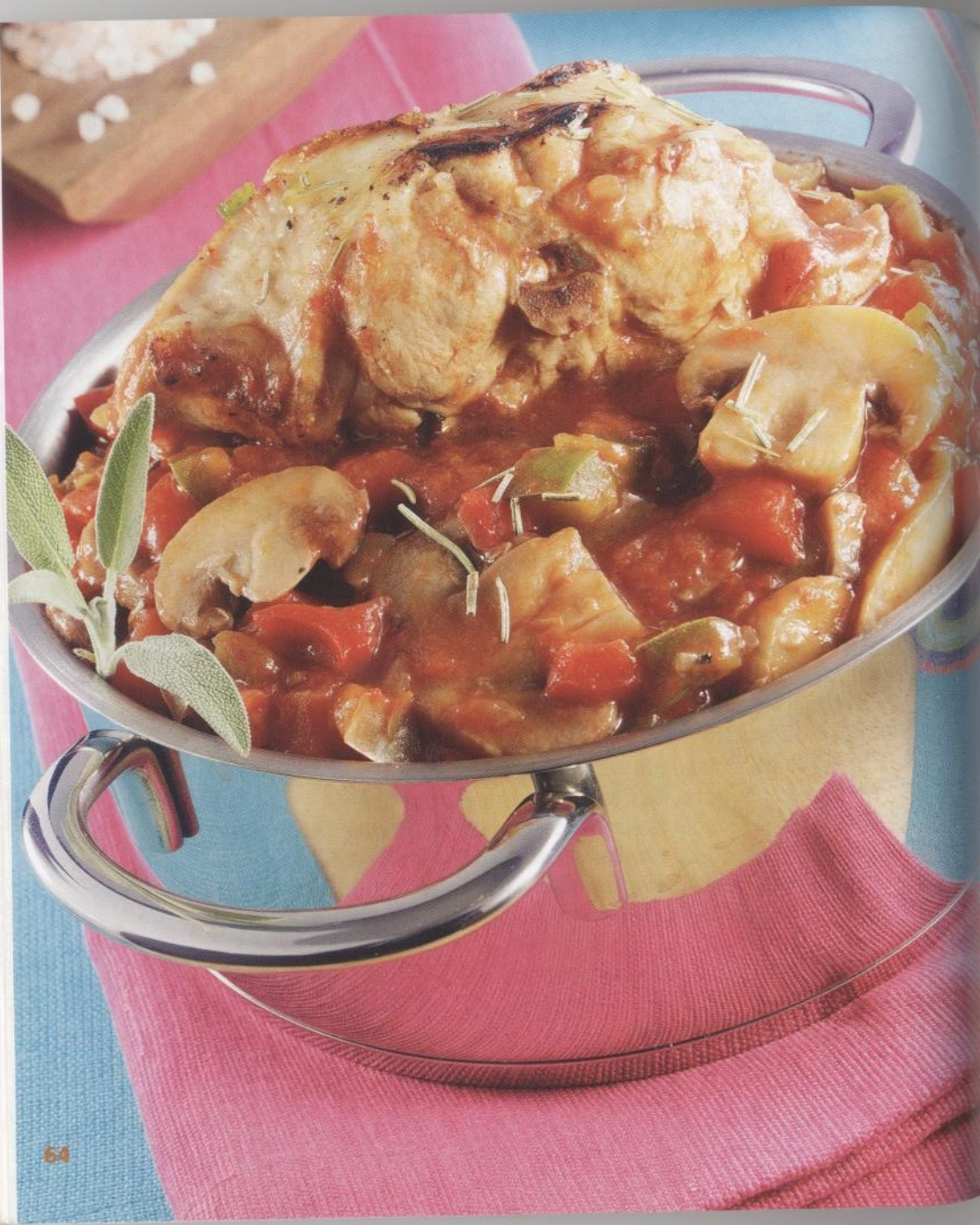
- 2 cc d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 6 tomates pelées, épépinées et coupées en quartiers
- 1 cc de persil plat frais haché
- 1 CS de basilic frais ciselé
- 1 cc d'origan sec ou surgelé
- 1 cc de thym sec ou surgelé
- sel, poivre du moulin

1 / Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive, y faire blondir l'ail pendant 1 minute, sur feu doux, tout en remuant avec une spatule en bois.

2 / Ajouter les quartiers de tomates, les parsemer d'herbes, saler et poivrer, bien mélanger. Laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes tout en remuant fréquemment jusqu'à obtenir une sauce épaisse : si les tomates ne sont pas assez juteuses et qu'elles attachent, ajouter un peu d'eau en cours de cuisson.

Suggestion

Cette sauce est incontournable de la cuisine méditerranéenne. Elle peut être utilisée avec de la viande, du poisson, des légumes ou des féculents…



Par personne

3 unités POINTS

Plat

Préparation : 20 mn | Cuisson : 30 mn

Lapin à la cacciatora

Pour 4 personnes

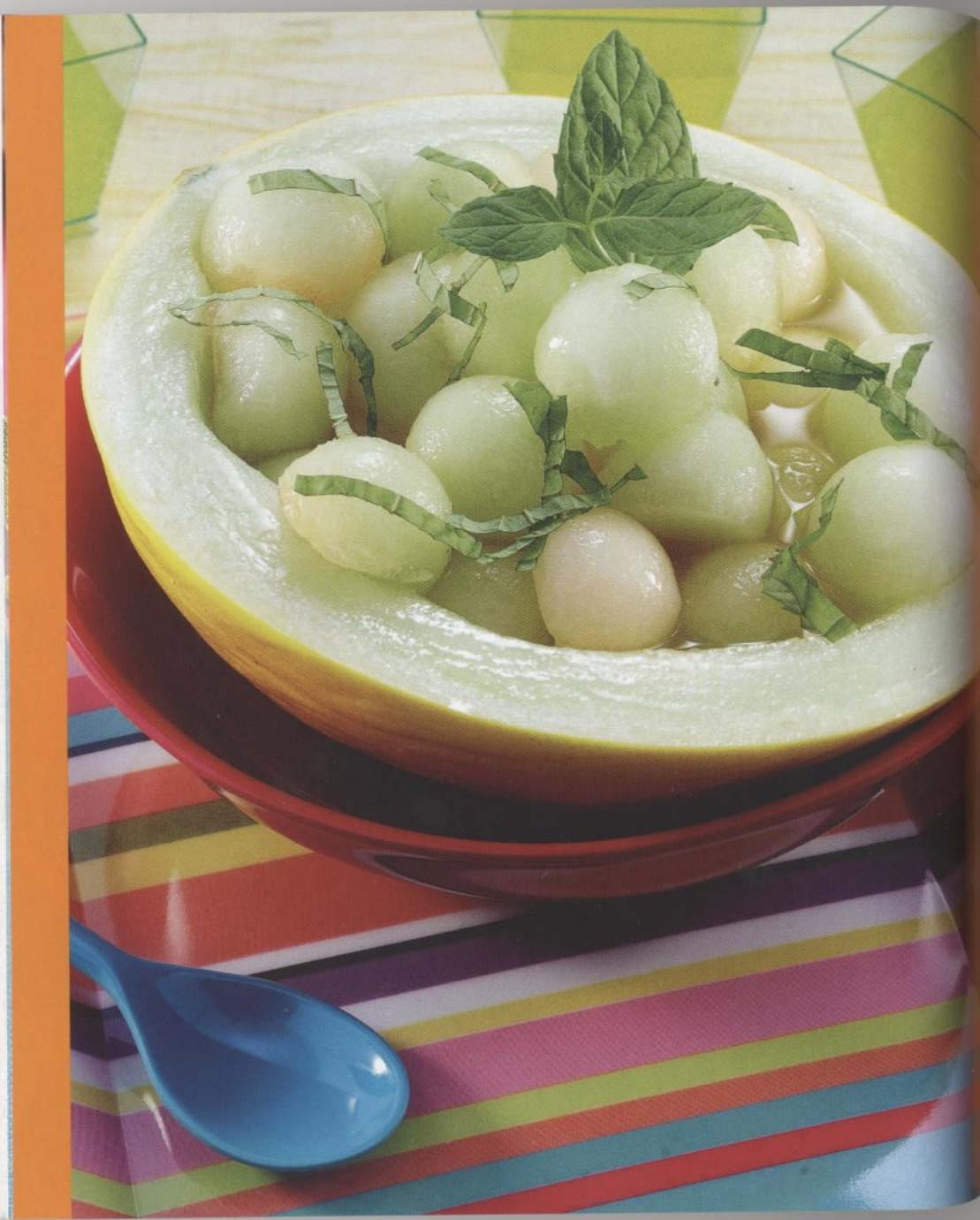
- 1 cc d'huile d'olive
- 4 râbles de lapin (800 g)
- 1 échalote ciselée
- 2 tomates pelées et détaillées en dés
- 15 cl de vin rouge
- 1 poivron vert coupé en carrés
- 1 poivron rouge coupé en carrés
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 boite de champignons de Paris émincés (230 g)
- 1 branche de romarin
- 1 cc de fécule diluée dans 2 CS d'eau
- sel, poivre

1 / Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Y faire revenir les râbles de lapin avec l'échalote, pendant 1 minute. Saler et poivrer. Ajouter les dés de tomate puis le vin. Remuer et gratter les sucs de viande. Laisser cuire 4 minutes tout en mélangeant

2 / Ajouter les deux poivrons, l'ail, les champignons et le romarin. Incorporer la fécule diluée tout en mélangeant. Couvrir et laisser cuire à feu doux 25 minutes : remuer de temps en temps et, si nécessaire, ajouter un peu de liquide (eau, bouillon de volaille) en cours de cuisson.

Suggestion

Le vin joue tout son rôle dans ce ragoût de « chasseur ». Il est préférable d'utiliser un vin typé comme le Chianti ou un vin rouge des Côtes de Provence.



Les desserts

Par personne

3 unités POINTS

Dessert

Préparation : 15 mn | Réfrigération : 6 h

Cheesecake express aux abricots

Pour 4 personnes

- 3 feuilles de gélatine (6 g)
- 300 g d'abricots au sirop léger en boîte
- 210 g de ricotta
- 1 CS d'édulcorant en poudre

1 / Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 10 minutes. Les essorer. Égoutter les abricots, récupérer 5 centilitres de jus, le faire chauffer et y diluer la gélatine.

2 / Mixer les abricots égouttés avec la ricotta. Ajouter le jus à la gélatine et l'édulcorant. Mixer de nouveau pour obtenir une préparation homogène.

3 / Verser la préparation dans 4 petits ramequins de 10 centimètres de diamètre et 2 centimètres de hauteur (d'une contenance 10 centilitres) : les mouiller préalablement pour faciliter le démoulage. Réserver au réfrigérateur pour 6 heures. Démouler avant de servir.

Par personne

2 unités POINTS

Dessert

Préparation : 10 mn

Expresso frappé

Pour 4 personnes

- 4 tasses de café expresso froid
- 4 boules de glace à la vanille
- 4 CS de sirop d'orgeat
- 4 CS de glace pilée

1 / Dans un mixer, verser le café bien froid, les boules de glace et le sirop d'orgeat. Ajouter la glace pilée et mixer jusqu'à l'obtention d'une mousse.

2 / Répartir de suite le café frappé dans 4 verres hauts. Déguster de suite.

Par personne
1,5 unité POINTS

Dessert

Préparation : 10 mn | **Réservation : 30 mn**

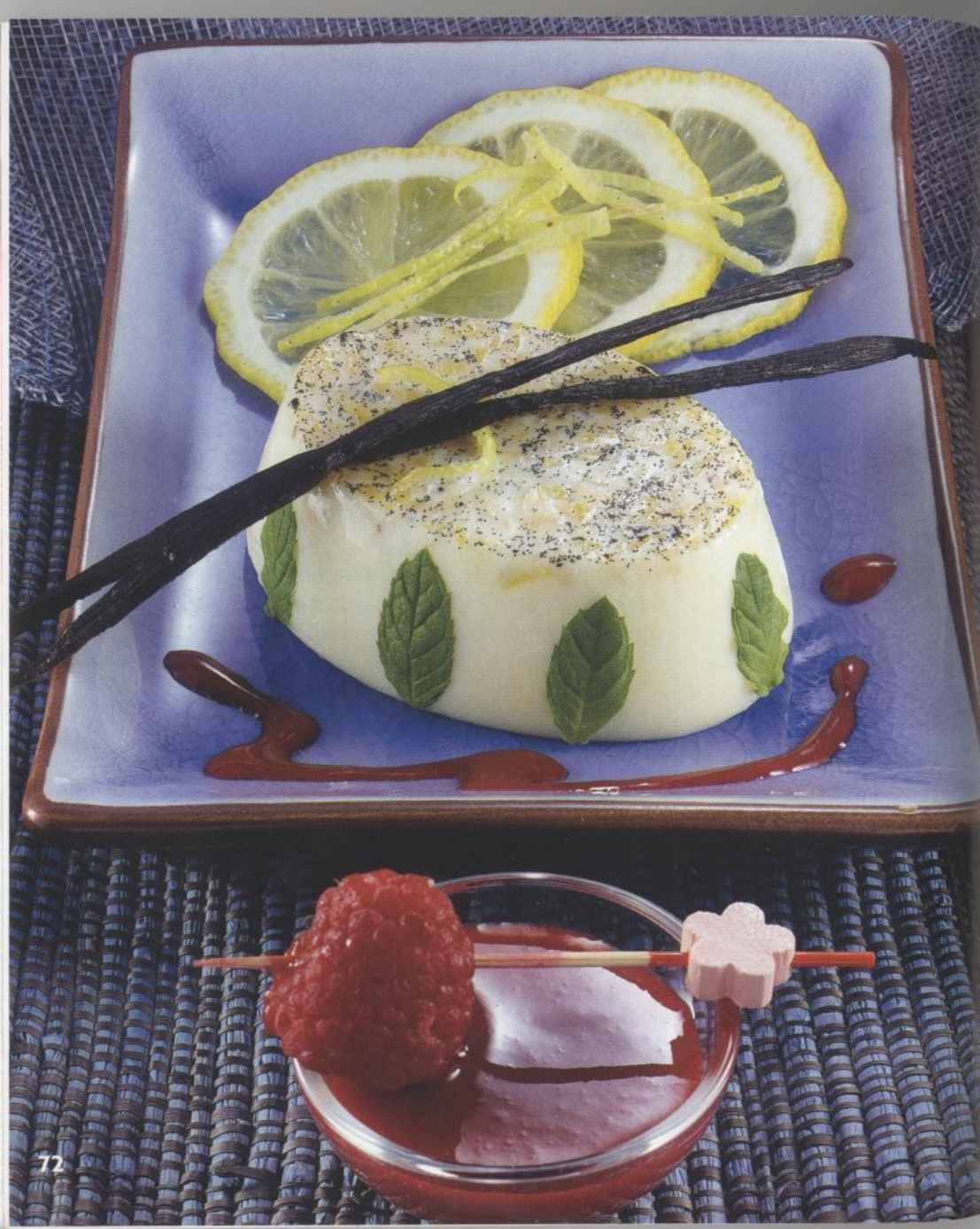
Coupe calabraise

Pour 4 personnes

- 250 g de fraises rincées, équeutées et taillées en lamelles
- 1 pomme pelée, coupée en dés
- 2 kakis détaillés en dés
- 2 clémentines détaillées en quartiers
- 1 CS d'édulcorant en poudre
- 2 CS d'eau de fleur d'oranger
- 2 CS de jus de citron vert
- 4 boules de sorbet au citron
- 4 feuilles de menthe ciselées

1 / Dans un saladier, mettre les lamelles de fraises, les dés de pomme et de kaki, les quartiers de clémentine. Saupoudrer d'édulcorant, asperger d'eau de fleur d'oranger et de jus de citron. Mélanger, filmer et réserver au frais 30 minutes.

2 / Au moment de servir, répartir la salade de fruits dans des coupelles, ajouter une boule de sorbet au citron au centre. Décorer de menthe ciselée.



Par personne
1,5 unité POINTS

Dessert

Préparation : 10 mn | Cuisson : 2 mn Réfrigération : 6 h

Panacotta au citron

Pour 4 personnes

- 3 feuilles de gélatine (6 g)
- 40 cl de lait demi écrémé
- 1 gousse de vanille fendue en deux
- 1 cc de zeste de citron râpé
- 40 g de sucre allégé de 50% en calories
- 4 cl de liqueur de citron

1 / Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 minutes. Les essorer. Porter le lait à ébullition avec la gousse de vanille et le zeste de citron. Laisser infuser 3 minutes. Retirer la gousse de vanille, gratter les graines et faire dissoudre les feuilles de gélatine.

2 / Ajouter le sucre et la liqueur de citron. Faire chauffer à feu doux tout en remuant avec une spatule en bois, pendant 2 minutes.

3 / Verser la préparation dans 4 ramequins individuels d'une contenance de 10 centilitres, préalablement rincés à l'eau froide. Laisser prendre au réfrigérateur pendant 6 heures. Au moment de servir, démouler sur des assiettes de service.

Suggestion

Accompagner d'un coulis de framboise réalisé avec 300 grammes de framboises, 1 cuillerée à soupe de jus de citron et 1 cuillerée à soupe d'édulcorant en poudre. Glisser 1 feuille de menthe contre la paroi de chaque ramequin avant de le remplir de la préparation.

Par personne

0 unité POINTS

Dessert

Préparation : 15 mn | Congélation : 3 h

Granité de pastèque

Pour 4 personnes

- 700 g de pastèque pelée, épépinée et coupée en morceaux
- 2 CS de jus de citron
- 4 cc d'édulcorant liquide pour table et cuisson
- 15 cl d'eau

1 / Mixer les morceaux de pastèque avec le jus de citron. Tamiser la pulpe au-dessus d'un tamis fin. Diluer l'édulcorant liquide dans l'eau. Fouetter les deux préparations pour obtenir un liquide homogène.

2 / Verser la préparation dans un bac métallique. Mettre au congélateur pour 3 heures, en remuant avec une fourchette toutes les 15 minutes : bien racler les bords à chaque brassage. Servir le granité dans des coupes.

Par personne

2,5 unités POINTS

Dessert

Préparation : 10 mn | Réservation : 1 h

Orange au chocolat

Pour 4 personnes

- 4 oranges
- 4 cl de liqueur d'orange (cointreau)
- 4 boules de glace au chocolat

1 / Peler à vif les oranges. Les couper en tranches fines puis les mettre dans un plat. Arroser de liqueur d'orange et laisser macérer au frais pendant une heure.

2 / Au moment de servir, répartir les oranges dans des coupelles et ajouter une boule de glace chocolat au centre. Déguster de suite.

Par personne

3 unités POINTS

Dessert

Préparation : 10 mn | Réfrigération : 1 h

Figues au mascarpone, coulis de fraises

Pour 4 personnes

- 400 g de fraises rincées puis équeutées
- 1 CS de jus de citron
- 2 CS d'édulcorant en poudre
- 4 feuilles de basilic ciselées
- 60 g de mascarpone
- 2 petits suisses à 0%
- 4 CS de crème fraîche à 5%
- 4 figues fraîches rincées et séchées (200 g)

1 / Mixer les fraises avec le jus de citron. Tamiser pour enlever les graines, ajouter 1 cuillerée à soupe d'édulcorant et les feuilles de basilic ciselées. Filmer et réserver le coulis au réfrigérateur pour 1 heure.

2 / Mélanger le mascarpone avec les petits suisses et la crème. Ajouter 1 cuillerée à soupe d'édulcorant tout en fouettant avec une fourchette.

3 / Ouvrir les figues en étoile en les incisant. Répartir le coulis de fraises dans 4 coupelles. Placer une figue au centre et napper chacune d'entre elles de préparation au mascarpone. Servir de suite.

Par personne

0,5 unité POINTS

Dessert

Préparation : 15 mn | Réservation : 30 mn

Coupe de melon spumante

Pour 4 personnes

- 2 melons d'eau bien mûrs (jaune canari)
- le jus d'une orange
- 2 CS de sirop de gingembre
- 12 cl de vin mousseux italien bien froid (Asti spumante)
- 8 feuilles de menthe ciselées

1 / Couper les melons en deux dans la longueur. Enlever les pépins et les filaments et détailler la pulpe en petites billes avec une cuillère parisienne. Râcler l'intérieur des écorces avec une petite cuillère pour les lisser, les réserver au frais. Mettre les billes de melon dans un saladier. Verser le jus d'orange et le sirop de gingembre, mélanger, filmer et réserver au frais.

2 / Au moment de servir, répartir les billes de melon et leur jus dans les écorces. Compléter par le vin mousseux. Décorer de feuilles de menthe ciselées. Déguster de suite.

Les index

Index par ingrédient

abricot
Cheesecake express aux abricots . . 68

ail
Ail rôti 7
Petits flans à l'ail et au persil 16
Pizza Oceana 29
Pavés de saumon sauce verte 30
Fusilli au pistou 31

alcools divers
Coupe de melon spumante 78

anchois
Croques de polenta à l'artichaut . . 8
Anchoïade légère 11

artichaut
Croques de polenta à l'artichaut . . 8
Salade de pois chiches à la feta . . 19

aubergine
Pizza aux légumes grillés 28
Caponata sicilienne 52
Aubergines grillées 55

basilic
Fusilli au pistou 31
Spaghetti à la ricotta 38

brocoli
Gnocchi de la mer 34

cabillaud
Blancs de seiche farcis 46

café
Expresso frappé 70

calamar
Antipasti de petits calamars 24

carotte
Minestrone aux haricots frais 10
Penne, bolognaise végétarienne . . 40

céleri
Minestrone aux haricots frais 10
Panzanella 18
Penne, bolognaise végétarienne . . 40
Caponata sicilienne 52

champignon
Poulet au marsala 47
Lapin à la cacciatora 65

chapelure
Pavés de saumon sauce verte 30

chocolat
Orange au chocolat 75

chou
Minestrone aux haricots frais 10

citron
Tagliatelles fraîches au citron 35
Piccata de veau au coulis 36
Panacotta au citron 73
Granité de pastèque 74

clémentine
Coupe calabraise 71

concombre
Panzanella 18
Pain pita aux crudités et à la menthe 60

courgette
Minestrone aux haricots frais 10
Antipasti de petits calamars 24
Pizza aux légumes grillés 28

crevette
Pizza Oceana 29
Gnocchi de la mer 34

dinde
Volaille à la Romaine 48

épinard
Risotto aux épinards 62

farine
Foccacia au romarin 12
Gressins 51

fenouil
Soupe au fenouil 14

feta
Salade de pois chiches à la feta .. 19
Pain pita aux crudités et à la menthe 60

figue
Figues au mascarpone, coulis de fraises 77

fraise
Coupe calabraise 71
Figues au mascarpone, coulis de fraises 77

fromage frais
Fusilli au pistou 31

fruits de mer (mélange de)
Pizza Oceana 29

glace, sorbet
Expresso frappé 70
Coupe calabraise 71
Orange au chocolat 75

gorgonzola
Rigatoni, sauce gorgonzola 50

haricot (blanc, vert, rouge)
Salade olivette aux haricots blancs 6
Minestrone aux haricots frais 10

jambon
Risotto milanaise 56

kaki
Coupe calabraise 71

lait
Petits flans à l'ail et au persil 16
Panacotta au citron 73

lapin
Lapin à la cacciatora 65

marsala
Poulet au marsala 47

mascarpone
Figues au mascarpone, coulis de fraises 77

melon
Coupe de melon spumante 78

menthe
Pain pita aux crudités et à la menthe 60
Coupe de melon spumante 78

moules
Risotto de la mer 39

mozzarella
Insalata façon Modène 20
Fritatta aux tomates cerise et à la mozzarella 32

œuf
Petits flans à l'ail et au persil 16
Fritatta aux tomates cerise et à la mozzarella 32
Piccata de veau au coulis 36
Blinis au risotto 42

oignon
Oignons glacés 54

olive
Polenta à la sauge 43
Caponata sicilienne 52

orange
Orange au chocolat 75

pain
Panzanella 18
Pain pita aux crudités et à la menthe 60

pancetta
Pavés de thon à la Génoise 58

parmesan
Poireaux à la parmesane 22
Fusilli au pistou 31

pastèque
Granité de pastèque 74

pâte
Pizza Oceana 29
Pizza aux légumes grillés 28

pâtes
Minestrone aux haricots frais 10
Tagliatelles fraîches au citron 35
Spaghetti à la ricotta 38
Penne, bolognaise végétarienne .. 40
Rigatoni, sauce gorgonzola 50

petit suisse
Anchoïade légère 11
Fritatta aux tomates cerise et à la mozzarella 32

Figues au mascarpone, coulis de fraises 77

petits pois
Penne, bolognaise végétarienne .. 40
Pavés de thon à la Génoise 58

pétoncles
Risotto de la mer 39

pignon
Méli mélo de roquette et trévise aux pignons 15

poireau
Poireaux à la parmesane 22

pois chiche
Salade de pois chiches à la feta .. 19

poivron
Salade olivette aux haricots blancs 6
Velouté de poivron rouge à la ricotta 23
Antipasti de petits calamars 24
Pizza aux légumes grillés 28
Blancs de seiche farcis 46
Volaille à la Romaine 48
Lapin à la cacciatora 65

polenta
Croques de polenta à l'artichaut .. 8
Polenta à la sauge 43

pomme de terre
Soupe au fenouil 14
Gnocchi de la mer 34
Coupe calabraise 71

porc
Rôti de porc à la sauge 44

poulet
Poulet au marsala 47

ricotta
Velouté de poivron rouge à la ricotta 23
Pizza aux légumes grillés 28
Spaghetti à la ricotta 38
Cheesecake express aux abricots .. 68

riz
Risotto de la mer 39
Blinis au risotto 42

Risotto milanaise 56
Risotto aux épinards 62

romarin
Foccacia au romarin 12

salade
Méli mélo de roquette et trévise aux pignons 15
Blinis au risotto 42

sauge
Polenta à la sauge 43
Rôti de porc à la sauge 44

saumon
Pavés de saumon sauce verte 30

seiche
Blancs de seiche farcis 46

sirop
Expresso frappé 70

steak
Sauce à la viande 59

thon
Pavés de thon à la Génoise 58

tomate
Salade olivette aux haricots blancs 6
Croques de polenta à l'artichaut .. 8
Minestrone aux haricots frais 10
Panzanella 18
Salade de pois chiches à la feta .. 19
Insalata façon Modène 20
Pizza aux légumes grillés 28
Pizza Oceana 29
Fritatta aux tomates cerise et à la mozzarella 32
Gnocchi de la mer 34
Piccata de veau au coulis 36
Penne, bolognaise végétarienne .. 40
Volaille à la Romaine 48
Caponata sicilienne 52
Sauce à la viande 59
Pain pita aux crudités et à la menthe 60
Sauce tomate parfumée 63
Lapin à la cacciatora 65

veau
Piccata de veau au coulis 36

Index par unité ***POINTS***

	unités POINTS	Page	Type de plat
Granité de pastèque	0	74	Dessert
Ail rôti	0,5	7	Entrée
Sauce tomate parfumée	0,5	63	Accompagnement
Coupe de melon spumante	0,5	78	Dessert
Anchoïade légère	1	11	Entrée
Velouté de poivron rouge à la ricotta	1	23	Entrée
Oignons glacés	1	54	Accompagnement
Aubergines grillées	1	55	Accompagnement
Sauce à la viande	1	59	Accompagnement
Salade olivette aux haricots blancs	1,5	6	Entrée
Soupe au fenouil	1,5	14	Entrée
Panzanella	1,5	18	Entrée
Poireaux à la parmesane	1,5	22	Entrée

	unités POINTS	Page	Type de plat
Gressins	1,5	51	Accompagnement
Caponata sicilienne	1,5	52	Accompagnement
Coupe calabraise	1,5	71	Dessert
Panacotta au citron	1,5	73	Dessert
Méli mélo de roquette et trévise aux pignons	2	15	Entrée
Antipasti de petits calamars	2	24	Entrée
Polenta à la sauge	2	43	Accompagnement
Expresso frappé	2	70	Dessert
Rôti de porc à la sauge	2,5	44	Plat
Volaille à la Romaine	2,5	48	Plat
Orange au chocolat	2,5	75	Dessert
Petits flans à l'ail et au persil	2,5	16	Entrée
Croques de polenta à l'artichaut	3	8	Entrée

	unités POINTS	Page	Type de plat
Minestrone aux haricots frais	3	10	Entrée
Insalata façon Modène	3	20	Entrée
Poulet au marsala	3	47	Plat
Pain pita aux crudités et à la menthe	3	60	Plat
Lapin à la cacciatora	3	65	Plat
Cheesecake express aux abricots	3	68	Dessert
Figues au mascarpone, coulis de fraises	3	77	Dessert
Foccacia au romarin	3,5	12	Entrée
Salade de pois chiches à la feta	3,5	19	Entrée
Fritatta aux tomates cerise et à la mozzarella	3,5	32	Plat
Blinis au risotto	3,5	42	Accompagnement
Blancs de seiche farcis	3,5	46	Plat
Pizza aux légumes grillés	4	28	Plat

	unités POINTS	Page	Type de plat
Pizza Oceana	4	29	Plat
Pavés de saumon sauce verte	4	30	Plat
Piccata de veau au coulis	4	36	Plat
Risotto milanaise	4,5	56	Plat
Risotto aux épinards	4,5	62	Accompagnement
Fusilli au pistou	5	31	Plat
Spaghetti à la ricotta	5	38	Plat
Penne, bolognaise végétarienne	5	40	Plat
Tagliatelles fraîches au citron	5,5	35	Plat
Risotto de la mer	5,5	39	Plat
Rigatoni, sauce gorgonzola	5,5	50	Plat
Pavés de thon à la Génoise	5,5	58	Plat
Gnocchi de la mer	6	34	Plat

Index par temps de préparation

** Les temps de préparation, cuisson et repos sont exprimés en minutes (sauf indication contraire)*

	unités POINTS	Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Anchoïade légère	1	11	1	1	
Ail rôti	0,5	7	5	50	
Poireaux à la parmesane	1,5	22	5	8	
Polenta à la sauge	2	43	5	3	
Blinis au risotto	3,5	42	8	6	
Soupe au fenouil	1,5	14	10	28	
Méli mélo de roquette et trévise aux pignons	2	15	10	1	
Insalata façon Modène	3	20	10		
Pavés de saumon sauce verte	4	30	10	8	
Fusilli au pistou	5	31	10	8	
Tagliatelles fraîches au citron	5,5	35	10	6	
Spaghetti à la ricotta	5	38	10	8	
Rigatoni, sauce gorgonzola	5,5	50	10	21	

	unités POINTS	Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Oignons glacés	1	54	10	23	
Pain pita aux crudités et à la menthe	3	60	10	1	
Sauce tomate parfumée	0,5	63	10	16	
Expresso frappé	2	70	10		
Coupe calabraise	1,5	71	10		30
Panacotta au citron	1,5	73	10	2	6 h
Orange au chocolat	2,5	75	10		1 h
Figues au mascarpone, coulis de fraises	3	77	10		1 h
Salade olivette aux haricots blancs	1,5	6	15		30
Croques de polenta à l'artichaut	3	8	15	13	1 h
Foccacia au romarin	3,5	12	15	25	45
Petits flans à l'ail et au persil	2,5	16	15	25	
Panzanella	1,5	18	15	1	1 h

	unités POINTS	Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Salade de pois chiches à la feta	3,5	19	15		30
Velouté de poivron rouge à la ricotta	1	23	15	25	
Antipasti de petits calamars	2	24	15	20	1 h
Pizza aux légumes grillés	4	28	15	27	
Fritatta aux tomates cerise et à la mozzarella	3,5	32	15	4	
Gnocchi de la mer	6	34	15	15	
Piccata de veau au coulis	4	36	15	20	
Penne, bolognaise végétarienne	5	40	15	30	
Rôti de porc à la sauge	2,5	44	15	38	
Poulet au marsala	3	47	15	16	
Volaille à la Romaine	2,5	48	15	18	
Caponata sicilienne	1,5	52	15	30	
Aubergines grillées	1	55	15	15	

	unités POINTS	Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Sauce à la viande	1	59	15	15	
Cheesecake express aux abricots	3	68	15		6 h
Granité de pastèque	0	74	15		3 h
Coupe de melon spumante	0,5	78	15		30
Minestrone aux haricots frais	3	10	20	22	
Pizza Océana	4	29	20	23	
Risotto de la mer	5,5	39	20	21	
Blancs de seiche farcis	3,5	46	20	22	1 h
Pavés de thon à la Génoise	5,5	58	20	16	
Risotto aux épinards	4,5	62	20	20	
Lapin à la cacciatora	3	65	20	30	
Gressins	1,5	51	25	15	
Risotto milanaise	4,5	56	25	22	

Weight Watchers et ***POINTS***® sont des marques déposées de ***Weight Watchers*** International Inc.

Nous remercions Madame Barthassat pour sa participation à l'élaboration des recettes de cet ouvrage.

Toutes les photos sont spécialement réalisées en studio selon les recettes publiées dans cet ouvrage
Stylisme et photos : Agence Chrom
Réalisation : Patrice Bauquier
Impression : Massoz

•

Weight Watchers s'adapte à votre vie et à vos envies ! Nous vous proposons une gamme de services destinés à vous accompagner au plus près dans votre démarche d'amaigrissement :

Les Réunions *Weight Watchers* :
l'efficacité de notre pédagogie alimentaire et le soutien de groupe
L'Entretien Individuel *Weight Watchers* :
votre « coach » personnel et un programme sur mesure
***Weight Watchers* Chez Vous** :
toute l'efficacité du Programme à ***POINTS***® sans contrainte
***Weight Watchers* en Entreprise** :
Weight Watchers vient à vous et peut organiser des réunions au sein des entreprises, pour être toujours plus proche de vous.

Téléphonez au 0 825 305 305 (0,15 € / mn)
ou bien consultez notre site Internet : www.weightwatchers.fr

•

I.S.B.N. 2-915298-34-3
Dépôt légal : 1er trimestre 2007

WeightWatchers®

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle

WeightWatchers®